

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

## CONSUMO ALIMENTAR DE INDIVÍDUOS QUE FREQUENTAM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Cynthia Lóssio de Brito<sup>1</sup>, Ana Kelly Moraes dos Santos<sup>1</sup>  
Francisca Gracielly Reinaldo Galvão<sup>1</sup>, Suyany da Silva Moura<sup>1</sup>  
Patrícia Dore Vieira<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A procura de adolescentes, adultos e idosos pela prática de musculação tem se tornado maior na busca de ganho de massa e fortalecimento muscular, perda de peso, melhoria da saúde e qualidade de vida. Para otimizar os efeitos do exercício físico a nutrição adequada é bastante relevante. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar de indivíduos que frequentam academias de musculação. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo, após a autorização e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi feita a coleta. O formulário foi respondido por 30 participantes com idade igual ou superior a 18 anos que frequentavam as academias de musculação da cidade de Jardim-CE. **Resultado e Discussão:** Observou-se que há inadequações alimentares tanto no pré treino como no pós treino, e apenas um participante que utiliza suplementação com prescrição por nutricionista. **Conclusão:** Percebeu-se que é necessário que cada indivíduo tenha mais interesse em cuidar da sua alimentação, obedecendo todas as regras quanto ao consumo alimentar apropriado para a prática do exercício, como para os cuidados na escolha de uma suplementação sob prescrição de nutricionista, profissional apto a prescrever estes produtos.

**Palavras-chave:** Nutrição. Suplemento alimentar. Musculação.

### ABSTRACT

Food consumption of individuals frequenting musculation academy

**Introduction:** The search of adolescents, adults and the elderly for the practice of bodybuilding has become greater in the search for mass gain and muscle strengthening, weight loss, better health and quality of life. To optimize the effects of physical exercise proper nutrition is quite relevant. **Objective:** To evaluate the food consumption of individuals attending bodybuilding academies. **Method:** It is a descriptive and quantitative study, after the authorization and signing of the Term of Free and Informed Consent, the collection was done. The form was answered by 30 participants aged 18 or over who attended the fitness centers of the city of Jardim - CE. **Result and Discussion:** It was observed that there are dietary inadequacies in both pre-training and post-training, and only one participant who uses nutrition supplementation with a nutritionist prescription. **Conclusion:** It was noticed that it is necessary that each individual has more interest in taking care of their food, obeying all the rules regarding the appropriate food consumption for the practice of the exercise, and for the care in the choice of a prescription supplementation of nutritionist, professional able to prescribe these products.

**Ke ywords:** Nutrition. Dietary supplements. Bodybuilding.

E-mails dos autores:

[cynthia\\_lossio@hotmail.com](mailto:cynthia_lossio@hotmail.com)  
[kellymoraissantos@hotmail.com](mailto:kellymoraissantos@hotmail.com)  
[gracielly.nutri@hotmail.com](mailto:gracielly.nutri@hotmail.com)  
[suyany-silva@hotmail.com](mailto:suyany-silva@hotmail.com)  
[patydore@gmail.com](mailto:patydore@gmail.com)

Endereço para correspondência:

Cynthia Lóssio de Brito.  
Rua Coronel Romão Sampaio, Nº 75, Centro,  
Jardim-CE.

1-Pós-graduação em Nutrição Esportiva e Treinamento Físico da Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN), Juazeiro do Norte-CE, Brasil.  
2-Universidade Estadual do Ceará (UECE), Ceará, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A busca por um corpo perfeito ocasiona muitos indivíduos a combinar dietas de qualquer espécie à atividade física, na expectativa de atingir um novo nível de bem-estar ou desempenho físico.

Sendo assim, surge a procura por exercícios físicos, tendo o mais comum dos esportes à prática de musculação, que muitas vezes, os praticantes colocam em risco sua saúde para adquirir seu objetivo, exagerando nos exercícios, que podem levar a lesões irreparáveis (Menon e Santos, 2012).

O número de praticantes de musculação aumenta cada vez mais, público o qual envolve adolescentes, adultos e idosos, tendo como objetivo iniciativa própria ou por indicação médica, com diversos objetivos, sejam eles, ganhar massa muscular, fortalecimento muscular, perda de peso, melhoria da saúde e qualidade de vida (Lopes e colaboradores, 2015).

Um fator importante é o consumo de alimentos antes e após os treinos e tem sido observado que a maioria dos praticantes tem como hábito alimentar mais comum a elevada ingestão de proteínas e pouquíssimo consumo de carboidratos e de lipídios. Os atletas acreditam que a maior ingestão de proteína está relacionada com melhor performance e aumento de força, mas sabe-se que a necessidade proteica é facilmente atingida por meio de uma alimentação balanceada. Vale ressaltar que as pesquisas acerca do consumo de alimentos no pré e pós treino são insuficientes na literatura (Aragão e Fernandes, 2014).

Outro fator é o uso de suplementos nutricionais, sendo os mais comuns os de teor elevado de proteínas e aminoácidos (proteicos energéticos), que tem como objetivo a substituição ou o acréscimo de proteínas da dieta, para aumentar o valor biológico das proteínas da refeição e, também, por ter efeitos anticatabolizantes e anabolizantes (Lima, Lima e Braggion, 2015).

Geralmente os indivíduos que fazem uso de suplementos nutricionais recebem indicação principalmente do dono da academia, do educador físico, médico ou por auto prescrição, prejudicando-se com o uso indevido de suplementos (Szuck, Salgueirosa e Venturi, 2011).

Com isso, percebe-se a importância do uso de suplementos serem recomendados por nutricionistas, profissionais habilitados, de acordo com a lei 8.234, para indicar suplementos nutricionais adequados, avaliando o consumo alimentar e o gasto energético de cada pessoa (Brasil, 1991).

Nesse contexto, esta pesquisa tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de indivíduos que frequentam academias de musculação no município de Jardim-CE.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa de campo, do tipo descritivo com caráter quantitativo.

A pesquisa foi realizada nas Academias de musculação, localizadas no município de Jardim - Ceará, situado na região metropolitana do Cariri, a 540 km de Fortaleza, com 26. 697 habitantes (estimativa até o ano 2010).

A pesquisa foi desenvolvida após a aprovação do projeto pelo comitê de ética da Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN), com número do parecer 2058161.

Os participantes da pesquisa foram 30 praticantes de musculação, com idade igual ou superior de 18 anos de idade, ambos os sexos. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se um formulário com questões objetivas e subjetivas.

Após aprovação pelo comitê de ética os praticantes responderam o formulário, o qual abordava dados de identificação dos participantes e questionamentos pertinentes à pesquisa. Por fim foi analisado cada formulário para obter os resultados.

O estudo respeitou todas as recomendações formais advindas da Resolução nº 466 / 2012 complementada pela 510 / 2016 de Conselho Nacional de Saúde / Ministério da Saúde referente a estudos envolvendo seres humanos.

## RESULTADOS

Foram respondidos 30 formulários juntamente com o termo de consentimento para participação do estudo. Os resultados foram organizados em forma de tabelas e gráficos para uma melhor compreensão.

Os participantes eram ambos os sexos em igual proporção (50%) e faixa etária

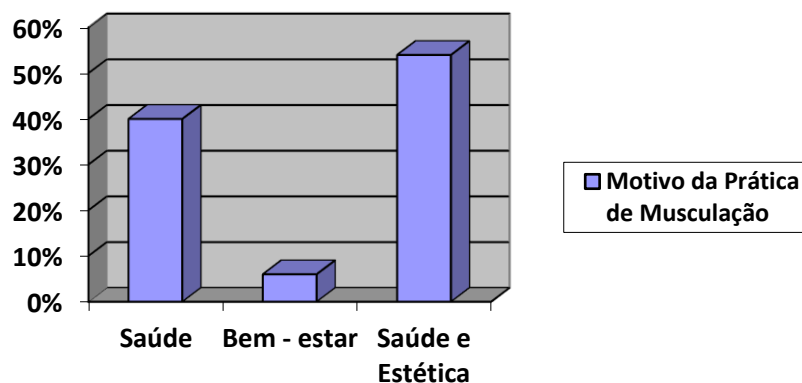
representada de 18 a 34 anos de idade, com maior prevalência entre 24 a 26 anos (30%), constataram-se as etnias pardas, brancas, pretas e amarelas, sendo a maioria pardas (57%), 47% têm companheiros, possuindo ensino médio completo (43%), com renda de um a dois salários mínimos (54%) e entre os

participantes 60% trabalham, 23% estudam e 17% estudam e trabalham (Tabela 1).

A figura 01 apresenta os motivos que levam os participantes do estudo a praticar musculação. Sendo encontrado que 12 (40%) deles é pela saúde, 2 (6%) é pelo bem-estar e 16 (54%) é devido a saúde e estética.

**Tabela 1 - Perfil socioeconômico dos participantes, Jardim-CE, 2017.**

Tabela 1 – Perfil socioeconômico dos participantes, Suram-CE, 2017.												
Variáveis		Total de sujeitos										
Sexo	Masculino		Feminino								Total	
	n	%	n	%							n	%
	15	50	15	50							30	100
Faixa Etária	18 - 20 Anos		21 - 23 Anos		24 - 26 Anos		27 - 30 Anos		31 - 34 Anos		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	5	17	7	23	9	30	6	20	3	10	30	100
Etnia	Parda		Branca		Preta		Amarela		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n %			
	17	57	7	23	4	13	2	7	30 100			
Possui companheiro (a)	Sim				Não				Total			
	n		%		n		%		n %			
	14		47		16		53		30 100			
Escolaridade	E. Médio incompleto		E. Médio completo		E. Superior incompleto		E. Superior completo		Pós-graduado		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	4	13	13	43	2	7	9	30	2	7	30	100
Renda Familiar	Menos de 1 Salário				1-2 Salários		3-4 Salários		5-6 Salários		Total	
	n		%		n		%		n		%	
	1		3		16		54		10		33	
Ocupação	Trabalha		Estuda		Trabalha e Estuda				Total			
	n %		n %		n		%		n %			
	16 60		7 23		5		17		30 100			



**Figura 1 - Motivo da Prática de Musculação, Jardim-CE, 2017.**

Na tabela 2, é enfatizado como são as refeições de pré-treino dos praticantes de musculação. Sendo que 9 (30%) dos indivíduos consomem fontes de carboidratos e proteínas com a finalidade de hipertrofiar e ganhar energia. Um (3,34%) consome café sem justificar o porquê desta escolha e 15 (50%) pessoas acreditam que necessita apenas de carboidratos, que só com esse

consumo irão adquirir melhor desempenho e obter mais energia.

Outros três (10%) participantes da pesquisa acreditam que com o consumo apenas de hipercalóricos, energéticos e proteínas irão atingir suas finalidades de obter energia, ganhar massa e suprir todas as necessidades. E dois (6,64%) sujeitos não relataram sua escolha alimentar (Tabela 2).

**Tabela 2 - Consumo Alimentar Pré-Treino dos participantes, Jardim-CE, 2017.**

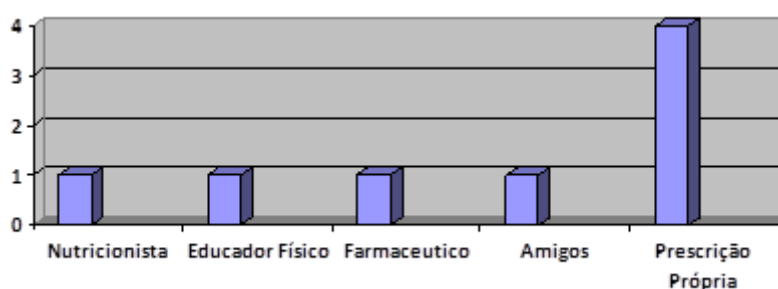
Tipos de Pré - Treinos	Total		Justificativa
	n	%	
Carboidratos + Proteínas (Batata doce, macaxeira, pão integral, ovos, frango, atum)	9	30,00	Finalidade para hipertrofiar e dar energia
Café	1	3,34	Sem justificativa
Carboidratos (Batata doce, macaxeira, banana, pão integral)	15	50,00	Finalidade de melhorar o desempenho e obter mais energia
Hipercalóricos	1	3,34	Finalidade de aumento de peso
Energético	1	3,34	Finalidade de obter energia
Proteínas (Ovos, carnes brancas e vermelhas, atum)	1	3,34	Finalidade de suprir as necessidades
Sem resposta	2	6,64	Não responderam à pergunta
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

**Tabela 3 - Consumo Alimentar Pós-Treino dos participantes, Jardim-CE, 2017.**

Tipos de Pré - Treinos	Total		Justificativa
	n	%	
Carboidratos, proteínas e lipídios (arroz integral, peito de frango e salada; sanduiche natural, castanhas)	7	23,33	Finalidade para hipertrofiar e repor as energias
Carboidrato (frutas, batata doce, tapioca)	13	43,33	Finalidade de repor energia
Proteína (Ovos, frango, atum)	5	17,00	Finalidade para ganhar massa magra
Suplementação	1	3,33	Finalidade de ganhar massa magra
Alimentação comum, sem regras	4	13,00	Não tem finalidade
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

**Tabela 4 - Consumo de Suplementação dos praticantes, Jardim-CE, 2017.**

Tipos de Pré - Treinos	Total		Justificativa
	n	%	
Maltodextrina	2	7	Finalidade de proporcionar energia no treino
Hipercalórico	1	3	Finalidade de ganhar massa
BCAA e Creatina	2	7	BCAA tem finalidade de ganhar massa muscular e a creatina é de dar força e definir os músculos
Whey Protein Hidrolisado	1	3	Finalidade de aumentar massa muscular
Proteína (Albumina)	1	3	Finalidade de aumentar massa muscular e reconstrução muscular após exercício
Whey Protein Isolado, BCAA e Creatina	1	3	Finalidade de ganhar massa muscular
Não utiliza	22	74	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

**Figura 2 - Prescrição de suplementos dos participantes, Jardim-CE, 2017.**

A tabela 3, demonstra as refeições pós-treino dos sujeitos da pesquisa. Assim observou-se que 7 (23,33%) praticantes consomem fontes carboidratos, proteínas e lipídios com finalidade de hipertrofiar e repor energias. 13 (43,33%) utilizam apenas fonte de carboidrato, 5 (17%) usam fonte proteína e suplementação (3,33%) com finalidade de

ganhar massa, quatro (13%) dos participantes tem uma alimentação comum, sem ter alguma finalidade.

A tabela 4, enfatiza os tipos de suplementos que alguns participantes do estudo utilizam. Entre eles estão, a maltodextrina utilizada por dois (7%) sujeitos com o intuito de proporcionar energia durante

o treino, um (3%) hipercalórico com finalidade de ganhar massa, dois (7%) consomem BCCA e Creatina para ganhar força e massa magra, 1 (3%) whein protein hidrolisado, 1 (3%) proteína (de preferência albumina) e uma participante (3,33%) consome whey protein isolado, BCAA e Creatina, objetivo de ganhar massa muscular. E 22 (74%) sujeitos da pesquisa não utilizam nenhum tipo de suplemento.

No estudo, 8 participantes utilizavam suplementos nutricionais. Sendo que apenas 1 (12,5%) sujeito foi indicado por nutricionista, um (12,5%) por educador físico, um (12,5%) por farmacêutico, um (12,5%) por indicação dos amigos e quatro (50%) por prescrição própria (Figura 2).

## DISCUSSÃO

As informações obtidas nesse estudo identificaram uma amostra diversificada de praticantes de musculação em relação ao sexo e idade, com consumo alimentar de pré-treino, pós-treino e suplementação nutricional.

Nesta pesquisa, os participantes eram adultos entre 18 a 34 anos de idade e ambos os sexos eram a mesma proporção. Porém, estudo semelhante feito em uma academia de Juiz de Fora-MG, apresentou sujeitos com idade entre 20 a 55 anos e o sexo predominante é o feminino (Jesus, Oliveira e Moreira, 2017).

Segundo Liz e Andrade (2016), a aderência a musculação é devido a sensação de bem-estar que a prática oferece, como também a busca por uma vida saudável, estética corporal e a socialização que o ambiente proporciona.

Sendo assim, nos resultados obtidos em nosso estudo, a maioria dos participantes praticam musculação por motivos de saúde e estética, um menor número foi pelo bem-estar. Estes resultados foram semelhantes ao encontrados por Rodrigues (2017) que (50%) dos seus participantes relataram que é por questão da estética e (35%) por saúde.

Também observou-se que (50%) dos participantes acreditam que apenas carboidrato no pré-treino irá trazer resultados positivos. Assim, a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte (2009), afirma que consumo de carboidratos no pré-treino tem como objetivo aumentar as reservas de

glicose, evitando a fome durante o exercício e a hipoglicemia.

A ingestão de cafeína auxilia no desempenho físico, também possui efeito ergogênico diretamente no sistema nervoso central e no músculo esquelético, sendo recomendado o consumo pela manhã (Santos, Ribeiro e Liberali, 2011).

O consumo de proteína e de aminoácidos é recomendado após o exercício de hipertrofia, para favorecer o aumento da massa muscular, sendo combinado com a ingestão de carboidratos, diminuindo o esvaziamento gástrico (SBME, 2009). O que observa-se que apenas sete praticantes da pesquisa fazem esse tipo de ingestão, ou seja, estão dentro dos padrões.

Nesse estudo percebeu-se que houve uma pequena ingestão de alimentos do grupo dos lipídios, preferindo o maior consumo de carboidratos. Torcate e colaboradores (2016), afirma que em exercícios de moderados a longa duração, os lipídios são utilizados com fonte de energia e que ajudam no transporte de vitaminas lipossolúveis.

Revacci, Nardi e Waitzberg (2007), afirma que a ingestão de triglicerídeos de cadeia média no pré-treino não diminui a utilização de carboidrato comparado com TCL ou glicose e não tem efeito na quebra de glicogênio muscular quando administrado 60 minutos antes do exercício.

Na pesquisa de Jesus e Silva (2008), encontrou-se que o consumo de suplementos mostrou o BCAA como o mais utilizado, que é à base de aminoácidos, o Whey Protein, proteína do soro do leite, os carboidratos, suplementos energéticos, a qual maltodextrina foi a mais citada. Sendo que todos estes têm um efeito considerado na musculação. Em relação ao presente estudo percebe-se a presença de todos esses tipos de suplementos, acrescentando a creatina.

A prescrição de suplementos deve ser por nutricionista, porém as pessoas parecem preferir seguir o que é mais prático, pois muitas vezes é comercializado no próprio estabelecimento de prática de musculação, não existe exigência da receita, além disso são bastante influenciados pela propaganda do produto.

Contudo, a auto prescrição pode ocasionar efeitos maléficos a saúde. Neste estudo percebe-se que apenas um (12,5%)



dos trinta participantes consultou o nutricionista.

## CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou que no consumo alimentar dos praticantes de musculação em Jardim-CE existem inadequações alimentares tanto no pré-treino e pós-treino conforme o que é recomendado para melhorar a performance e estrutura corporal do indivíduo.

O nutricionista é o profissional habilitado técnica e legalmente para prescrever dietas e orientações na dietoterapia e tratamento de doenças assim como para indivíduos saudáveis, abrangendo também à nutrição para o desempenho físico, entretanto nesse estudo apenas um participante procurou o nutricionista.

Isso mostra a falta de conscientização da população em estudo quanto à importância do profissional citado e quanto aos riscos que correm ao fazerem usos indiscriminado de recursos ergogênicos nutricionais sem a devida orientação.

Sendo assim, percebeu-se que é necessário que cada indivíduo conscientize-se da importância em cuidar da sua alimentação, entendendo sobre as recomendações quanto ao consumo alimentar apropriado para a prática do exercício, obtendo cuidados na escolha de uma suplementação com prescrição de nutricionista.

## REFERÊNCIAS

- 1-Aragão, A. R.; Fernandes, D. C. Consumo alimentar e de suplementos no pré e pós treino em homens praticantes de musculação em Goiana, Goiás. *Revista Estudos*. Vol. 41. Núm. especial, 2014. p. 15-29. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/3805/2169>> Acesso em: 05 de dezembro de 2017.
- 2-Brasil, Resolução nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 17 de set. de 1991. Disponível em: <<http://www.camara.gov.br/sileg/integras/734474.pdf>> Acesso em: 07/12/2017.
- 3-Jesus, I. A. B.; Oliveira, D. G.; Moreira, A. P. B. Consumo alimentar e de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia de juiz de fora-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Núm. 66. 2017. p. 695-707. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/878>>
- 4-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. *Anais do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins*. ISSN 1983-8999. 2008.
- 5-Lima, L. M.; Lima, A. S.; Braggion, G. F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Núm. 50. 2015, p. 103-110. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/462/460>>
- 6-Liz, C. M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira Ciências Esporte*. Vol. 38. Núm. 3. 2016. p. 267-274. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v38n3/0101-3289-rbce-38-03-0267.pdf>> Acesso em: 29 de novembro de 2017.
- 7-Lopes, F. G.; e colaboradores. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academia de ginástica de juiz de fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Núm. 6. 2015. p. 451-456.
- 8-Menon, D.; Santos, J. S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 18. Núm. 1. 2012, p. 8-12.
- 9-Revacci, G. R.; Nardi, L.; Waitzberg. Ácidos graxos e exercício físico. In: *Nutrição esportiva: Aspectos relacionados à suplementação nutricional*. Nabholz, T. V. São Paulo. Sarvier. 2007.
- 10-Rodrigues, A. L. P. Caracterização do perfil e dos hábitos de suplementação alimentar de praticantes de musculação em uma academia do município de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Núm.

66. 2017. p. 662-668. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/748/677>>

11-Santos, E. C. B.; Ribeiro, F. E. O.; Liberali, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 5. Núm. 28. 2011. p. 305-316. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/269/271>>

12-Sociedade Brasileira de Medicina no - Esporte (SBME). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Núm. 3. 2009, p. 3-12.

13-Szuck, P.; Salgueirosa, F.; Venturi, I. Características do consumo de suplementos proteicos e aminoácidos por praticantes de exercícios contra resistidos das academias da cidade de canoinhas, SC-Brasil. Revista Saber Científico, Porto Velho. Vol. 3. Núm. 1. 2011. p. 1-11.

14-Torcate, E. F.; Pawlack, A.; Oliveira, A. G.; Ribas, M. R. Perfil antropométrico e dietético de corredores de rua da cidade de Curitiba-PR. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 10. Núm. 61. 2016. p. 670-678. Disponível em:  
<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1051>

Recebido para publicação em 14/05/2018  
Aceito em 05/08/2018